गांधी-विचार-मालाकी पुस्तकें

१. पंचायत राज	०.३०
२ संतति-नियमन : सही मार्ग और गलत मार्ग	०.४०
३. शाकाहारका नैतिक आधार	०.२५
४ गीताका सदेश	०.३०
५ विश्वशांतिका अहिंसक मार्ग	०.४०
६. समाजमें स्त्रियोंका स्थान और कार्य	०.२५
७. साम्यवाद और साम्यवादी	०.२०
८ मेरा समाजवाद	०.४०
९ ईसा — मेरी नजरमें	०.३५
१०. सहकारी खेती	०.२०
११. शरीर-श्रम	०.२५
१२. ग्रामोद्योग	०.३०
१३. सरक्षकताका सिद्धान्त	०.३०
१४. *भारतकी खुराककी समस्या*	०.५०
१५. शराबबन्दी होनी ही चाहिये	०.२५

[प्रत्येकका डाकखर्च ०.१३]

नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद–१४

मुद्रक और प्रकाशक
जीवणजी डाह्याभाई देसाई
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद-१४

पहली आवृत्ति ५०००

लेखकका निवेदन

'विवेक और साधना' बडी पुस्तक है। अुसमें तात्त्विक, धार्मिक, भ
तथा योग-सम्बन्धी और सामाजिक आदि अनेक गंभीर तथा सा
लोगोंको समझनेमें कठिन मालूम हो अैसे विषय हैं। अुन्हे समझ
लिअे अुन विषयोंका बहुत पूर्व-अभ्यास आवश्यक है। सबकी अि
तैयारी नहीं होती। फिर भी जीवनको अुन्नत बनानेवाले सद्‌वाचनमें
अुन्हें रस होता है। अत. बहुत दिनोंसे मेरी यह अिच्छा थी कि अैसे
लोगोंको आसानीसे समझमें आ जाय अैसे मूल पुस्तकके कुछ प्रकरणोंकी
छोटी पुस्तिकाअें छापी जाय। कुछ मित्रोंने भी अैसी सूचना की थी।
यह बात श्री जीवणजीभाअीके सामने रखते ही अुन्होंने अिसे स्वीकार
कर लिया और थोडे समयमें ही यह काम पूरा कर दिया। अिससे
मुझे बडा आनन्द होता है।

यह पुस्तिका प्रसिद्ध करनेका मेरा मूल अुद्देश्य पूर्ण करना पाठकोंके
हाथमें है। मेरा विश्वास है कि पाठक अिसे पूर्ण करेंगे।

१२–११–'६०

केदारनाथ

अनुक्रमणिका

१

विद्यार्थी-दशाका महत्त्व

मेरे बालमित्रो,

तुम्हें अुपदेशके दो शब्द कहनेका अवसर मिला अिसमे मुझे बड़ा आनन्द हो रहा है। तुम विद्यार्थी हो। जीवनमें यह समय बड़े आनन्द और सुखका माना जाता है। बड़ा होनेके बाद जब

संस्कार ग्रहण करनेका समय

मनुष्य दुनियादारीकी अनेक आपत्तियों और कठिनाअियोंमें तग आ जाता है, तब अुसे अपनी विद्यार्थी-अवस्था याद आती है और यह खयाल भी होता है कि अुस समय हम कितने अधिक सुखी और आनन्दी थे। अिसका कारण यही है कि अुस समय मनुष्य पर कोअी भी सासारिक जिम्मेदारी नही होती। परन्तु समस्त जीवन-हितकी दृष्टिसे विचार करने पर प्रतीत होता है कि यह अवस्था अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। अिस समय जो सस्कार और आदतें पड़ जाती हैं, वे मनुष्यमें जीवनभर कायम रहती हैं। अिसलिअे यह काल मुझे केवल आनन्द और बेफिक्रीका मालूम न होकर जीवनके लिअे जरूरी अुच्च शिक्षा प्राप्त करने तथा अुच्च सस्कार और अच्छी आदत डालनेकी दृष्टिसे बड़ा महत्त्वपूर्ण लगता है। अिसी कालमें यदि तुम जीवनका महत्त्व समझ लो, तो अपने भावी जीवनकी बुनियाद अिस विद्यार्थी-दशामें ही डाल सकोगे। यदि आज तुममें अच्छे सस्कार दृढ हो जाय, तुम्हे अच्छी शिक्षा मिले और अुसके अनुरूप तुम्हारे सकल्प आगे भी बने रहें, तो तुम्हारा सारा जीवन अुज्ज्वल हुअे बिना नहीं रहेगा। लेकिन अिस प्रकारकी दीक्षाकी आज समाजमें कही भी व्यवस्था नही है। आज तुम अैसी स्थितिमें हो कि यदि प्रयत्न किया जाय, तुम्हारे मनमें अच्छे संस्कार जमा दिये जायं, तो तुममें से ही अलौकिक पुरुष

आजका
निर्माण किये जा सकते हैं। अिस दृष्टिसे विचार करने पर
तुम्हारा समय बेशक बड़े ही महत्त्वका माना जाना चाहिये।

दुष्कार्यमें
दुनियामें सदाचारी और दुराचारी, सत्कर्मरत और सदा लु और
मग्न, परोपकारी और दूसरोंका सर्वस्व हरण करनेवाले, दय छाचारी,
निर्दय, पवित्र और व्यसनी, संयमी और स्वे वापरायण
श्रेष्ठ पुरुषोंके अुदार और कृपण, धर्मनिष्ठ और स्वच्छंदी, से स्वभावके
चरित्रोंसे बोध और स्वार्थी, अिस प्रकार परस्पर-विरुद्ध ही जाचसे
मनुष्य पाये जाते हैं। अिन सबके जीवनव ये। कृत-
पता चलता है कि अुन्हें अच्छे-बुरे संस्कार बचपनसे ही मिले ग, मेहनत
ज्ञता, दया, सत्य-वचन, प्रामाणिकता, अुद्योग-प्रियता, नियमितर गिनी-भाव,
करनेकी आदत, निरालस्य, आज्ञा-पालन, मातृ-पितृ-भाव, बन्धु-भ रोंके लिये
अपने पड़ोसीके प्रति सख्यभाव, मित्रता, सहयोग-वृत्ति, दूस अस्वच्छता-
अुपयोगी होनेका शौक और व्यसन-दुराचरण-स्वार्थ-अन्याय- निषेध-वृत्ति
कठोरता-कपट-कृपणता अित्यादि दुर्गुणोंके लिये अरुचि या में दृढ होते
वगैरा तमाम सुसस्कार बचपनसे मिले हो, तो ही वे हृदय श्वर-निष्ठा,
हैं और अुचित समय पर वृद्धि पाते हैं। धर्मनिष्ठा और श्री और परोप-
देशप्रेम और सज्जनोंके प्रति सद्भाव, सद्ग्रंथोंके प्रति रुचि बड़ोंके प्रति
कारका शौक, अपनेसे छोटेके प्रति स्नेह और ममता तथा नुभूति और
आदर और पूज्य-भाव, दुर्बल, पंगु और रोगीके प्रति सहा गोंके सस्कार
करुणा, निर्भयता और साहसमें आनन्द आदि अनेक सद्गु भुतने बादकी
अिस अुम्रमें ही दृढ़ हो जायँ, तो वे जितने गहरे पैठेंगे मालूम होती
अुम्रमें नहीं। संसारके महापुरुषोंके चरित्रोंसे यही बात हमें गन महावीर,
है। श्री रामचन्द्र और श्रीकृष्ण, सिद्धार्थ गौतम और वर्धम राचार्य और
और अीसामसीह, ज्ञानेश्वर और अेकनाथ, शंक जी महाराज,
, वाशिंगटन और गैरीबाल्डी, राणा प्रताप और शिव र रामशास्त्री
तुकाराम और समर्थ रामदास, माधवराव पेशवा अ त्र पढ़नेसे यही
अिन सबके और अर्वाचीन कालके श्रेष्ठ पुरुषोंके चरि

बात सिद्ध होती है कि अिन सब पुरुषोंको बचपनमें ही अुन्नत और अुदात्त संस्कार मिले थे। अनुकूल या क्वचित् प्रतिकूल परिस्थितिमें भी अुन संस्कारोंका पोषण होते-होते वे दृढ़ हो गये और ठीक समय पर अुनके सद्गुण प्रकट होते रहे और अिसलिअे अन्तमें वे धन्य हुअे। अिन सबसे यही प्रकट होता है कि विद्यार्थी-दशा जीवनकी बहुत ही महत्त्वपूर्ण अवस्था है। अिसका महत्त्व हम प्राचीन कालमें जानते थे। अुस जमानेमें हमें अिस अुम्रमें अुत्तमोत्तम संस्कार प्राप्त करनेकी सुविधा थी। अिस प्रकारकी दीक्षा हरअेक विद्यार्थीको दी जाती थी।

ब्रह्मचर्यकी दीक्षाको विद्यार्थी-दशाका प्रारम्भ माना जाता था। विद्यार्थियोंके हृदय पर छुटपनसे ही यह महान संस्कार जमाया जाता था कि जीवन केवल अपने शारीरिक सुखके लिअे नहीं, बल्कि सबके लिअे और धर्मके लिअे है। दुर्भाग्यसे अिस शिक्षा-प्रणाली, अिस दीक्षा-परम्पराके मिट जानेके बाद समयानुसार आवश्यक परिवर्तन करके अुसे जारी रखनेकी योजना बड़े पैमाने पर कोअी न कर सका, और बचपन तथा विद्यार्थी-दशा धर्म, शील, चारित्र्य, नीति वगैरासे सम्पन्न होनेकी दृष्टिसे महत्त्वपूर्ण है और जीवन-सम्बन्धी महाव्रतकी दीक्षा लेकर जीवनका महान अुद्देश्य पूरा करनेके लिअे आवश्यक सद्गुणोंके संस्कार प्राप्त करनेका पुण्यकाल है, यह भावना हममें फिर कभी निर्माण नहीं हुअी।

विद्यार्थियो! तुमने अगर अितिहास पढ़ा हो, तो तुम्हें अवश्य मालूम हुआ होगा कि अिन सब बातोंके कैसे बुरे परिणाम हम सबको अनेक वर्षोंसे भुगतने पड़ रहे हैं। अिससे तुम्हें दुःख और लज्जा मालूम होती हो, अिस स्थितिसे छूटनेकी तुम्हारी अिच्छा हो, तो तुम्हें जाग्रत होकर यह हालत बदल देनेकी कोशिश करनी चाहिये और अपनी विद्यार्थी-अवस्थाको सफल बनानेमें लग जाना चाहिये। अच्छे संस्कार प्राप्त करनेकी सुविधा यदि आज तुम्हें कहीं भी दिखाअी न देती हो, तो भी तुम महान पुरुषोंके चरित्र और अच्छे ग्रंथ पढ़ो, अुन सबका मनन

करो और अुनसे अुचित शिक्षा ग्रहण करो। अिस खयालसे निराश होकर न बैठो कि हमें अच्छी शिक्षा और संस्कार देनेवाला कोअी नहीं है। अच्छा बननेकी अिच्छा हो, तो तुम खुद ही अुत्साहपूर्वक अच्छे संस्कार प्राप्त करनेमें जुट जाओ। अगर तुम्हारे अन्तरमें सदिच्छा प्रकट हो जायगी, तो तुम्हें आजकी हालतमें भी रास्ता मिल जायगा। तुम्हारी अिच्छा दृढ़ होगी, तुम्हारा संकल्प प्रबल होगा, तो परमात्मा तुम्हें रास्ता बतायेगा। वह तुम्हारे रास्तेमें आनेवाली रुकावटें दूर करनेका सामर्थ्य तुम्हें देगा। परन्तु अिसके लिअे तुम्हें अपने प्रयत्नकी पराकाष्ठा करनी चाहिये। तुम्हें अिस समयमें कभी आलस्य करना या अूबना न चाहिये, बल्कि हमेशा अुत्साही और प्रयत्नशील रहना चाहिये।

अच्छे-बुरे संस्कारोंके परिणाम

तुम्हारे लिअे सबसे अच्छे संस्कार प्राप्त करनेका यही समय है; और खराब आदतें डालकर जीवनको बुरे रास्ते लगानेका भी यही समय है। आज तुममें यह समझनेकी शक्ति नहीं कि किस बातका क्या परिणाम होगा। अिसी तरह अभी तुम्हारी बुद्धिमें किसी बातके परिणामका दीर्घदृष्टिसे विचार करने जैसी सूक्ष्मता और प्रगल्भता भी नहीं आअी है। आज तुम खुद भले-बुरेका विचार नहीं कर सकते, अिसलिअे जो बातें महापुरुषोंने मानी हैं, संत-सज्जनोंने जिन चीजोंको महत्त्व दिया है, अुन्हींको अपनाओ। सज्जनोंको तुम अपने जीवनके पथप्रदर्शक बनाओ। अिससे तुममें संयम और पुरुषार्थ दोनों आयेंगे। समय पाकर तुम्हारी आयु और अनुभव बढ़ने पर तुममें विवेककी भी वृद्धि होगी। वह विवेक ही आगे चलकर तुम्हें भले-बुरेका निर्णय करनेमें सहायक होगा। तुम्हारा आत्म-विश्वास बढ़ेगा। फिर तुम्हें अपने मार्गमें किसीसे पूछनेकी जरूरत नहीं रहेगी। परन्तु तब तक तुम किसी विवेकी और सयाने पुरुषके विचारसे चलो, तो तुम्हारा कल्याण होगा। अच्छे बननेकी तुम्हारी अुत्कट अिच्छा हो, तो आज भी तुम्हें जो है अुसे आचरणमें लानेका प्रयत्न करो। बुरा क्या है अिसका भी तुम्हें

खयाल है; अुसका दृढतासे त्याग करो। अपना जीवन अुन्नत और अुदात्त बनानेकी तुममें महत्त्वाकांक्षा हो, तो आजसे ही अिस मार्ग पर चलो।

काया, वाचा और मनसे निर्दोष रहनेका तुम्हें आजसे ही निर्णय कर लेना चाहिये। क्योंकि तुम अपनी वर्तमान निर्दोष अवस्थामें ही पवित्र निश्चय कर सकते हो। तुम अेक बार निश्चय कर लोगे, तो फिर किसी भी हालतमें अुसे पूरा करनेकी शक्ति तुममें जाग्रत हुअे बिना नहीं रहेगी। निश्चयके सम्बन्धमें तीन महत्त्वकी बातें तुम्हें ध्यानमें रखनी चाहिये: प्रामाणिकता, प्रयत्नशीलता और सावधानता। अिन तीनोंमें से अेकमें भी लापरवाह रहोगे, तो तुम्हारा निश्चय पूरा नहीं होगा। निश्चयको दृढ़ और मजबूत बनाना या अुसे कमजोर बनाना तुम्हारे हाथमें है। दृढ निश्चय द्वारा निर्दोषता सिद्ध करना तुम्हारा पहला काम है। अिसकी सिद्धिके बाद भी काया, वाचा और मन द्वारा प्रकट होनेवाले अनेक सद्गुण सम्पादन करनेका तुम्हारा प्रयत्न होना चाहिये। अपना शरीर मजबूत और चपल बनानेके लिअे तुम्हें परिश्रम या व्यायाम अवश्य करना चाहिये। तुम्हें यह समझना चाहिये कि रोज परिश्रम या व्यायाम किये बिना हमें खानेका अधिकार नहीं है। तुम्हें अपनेको किसी भी व्यसनकी जरा भी छूत नहीं लगने देना चाहिये। जीवनभर व्यसनसे मुक्त रहना हो, तो अुसके प्रति अपने चित्तमें तीव्र निषेधकी भावना सदा जाग्रत रहने दो। यह भावना तुम्हें अिस विषयमें शुद्ध रखेगी। तुम यदि चाहते हो कि तुम्हारा जीवन सब प्रकारसे अुदात्त हो, तो तुम्हें अनेक सद्गुणोंकी प्राप्ति करनी होगी। अपने जीवनको सर्वांग-सुन्दर और निर्दोष बनानेकी अिच्छा हो, तो तुम्हें अपनी कायिक, वाचिक और मानसिक, हर प्रकारकी क्रिया पर ध्यान देना पड़ेगा। हर तरहका दोष दूर करना पड़ेगा। आलस्य या लापरवाहीसे काम नहीं चलेगा। तुम्हारी कलाओं और बाहुमें अेक अेक मन वजन आसानीसे अुठानेकी शक्तिका संचार सम्भव है। लेकिन अुसे प्राप्त करनेके

निश्चय, निर्दोषता और सौन्दर्य

लिये तुम प्रयत्नशील न हो, तो दोमें से अेक ही बात साबित होगी: या तो तुम्हें शरीरसे अत्यधिक ममता प्रिय है या शरीर खिन्न होने पर भी तुम काम करनेमें सुस्त आलसी हो। तुम्हारी यह अिच्छा हो कि तुम्हारा [illegible], जन-समाजमें शरीरका सार संचार होता रहे, तो तुम्हें अपने सारे अवयवोंको अुचित तालीम देनी चाहिये। तुम्हारे छोटे-बड़े प्रत्येक अवयवमें मौका पड़ने पर आवश्यक कार्यक्षमता दिखाअी देनी चाहिये। तुम्हें अपने किसी भी अवयवको बुरी आदत नहीं लगनी चाहिये। अिसके बिना निरोगता सिद्ध नहीं होगी। शरीर निरोगी, मजबूत, गठीला, चपल और फुर्तीला रखो, तो अिसीमें सारा शारीरिक सौंदर्य भरा रहेगा। अपने शरीरमें शुद्ध रक्त दौड़ने दोगे, तो तुम्हारे शरीर पर कांति दिखाअी देगी। अिसीमें सच्चा सौंदर्य और पौरुष है।

वाचाशुद्धि और क्रियाशुद्धिके प्रति सावधानी

तुम्हें अपनी वाणी सदा पवित्र रखनी चाहिये। तुम्हारे मुंहसे कभी अभद्र, हलके या गन्दे शब्द न निकलने चाहिये। निन्दा, कपट, द्वेष, असत्य, अप्रामाणिकता, धोखेबाजी आदि दोष तुम्हारी वाणीमें कभी न आने चाहिये। अुसमें स्वाभाविक ही मृदुता, मधुरता और सत्यता होनी चाहिये। तुम्हारे शब्दोंमें दु.खियोंके दु.ख हलके करनेकी और संकटमें फंसे हुअे तथा भयभीत लोगोंको हिम्मत बंधानेकी शक्ति होनी चाहिये। तुम्हारे शब्दोंसे निराधारको आधार, विचारहीनको विचार और अज्ञानीको ज्ञान मिलना चाहिये। तुम्हारे शब्दोंमें यह सामर्थ्य भी होना चाहिये कि अुद्दंड, निर्दयी और दुराचारी लोगोंको डर लगे और अुन्हें पश्चात्तापकी प्रेरणा मिले। जीवन केवल मृदुतासे नहीं चलता। अिसलिअे मौके पर मनुष्यमें सख्ती, दृढ़ आग्रह और न्यायकी कठोरता भी होनी चाहिये। तुम्हें जीवनके लिअे आवश्यक गुणोंका अभीसे अभ्यास रखना चाहिये और अभीसे तुममें गुण-दोषके विषयमें ग्राह्य-अग्राह्य-वृत्ति दृढ़ होनी चाहिये। किसी भी दोषको क्षुद्र न समझो। क्षुद्र समझकर आज अुसकी ओरसे लापरवाह रहोगे, तो तुममें गुणोंकी वृद्धि होनेके

बजाय सिर्फ दोषोंकी ही वृद्धि होगी। क्योंकि गुणोंका प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करना पड़ता है, जब कि दोष केवल दुर्लक्ष करनेसे बढ़ जाते हैं। अैसी कअी खराब आदतें, जो मनुष्यकी बड़ी अुम्रमें अुसका स्वभाव जैसी दिखाअी देती हैं, व्यवस्थित और सभ्य व्यवहारकी दृष्टिसे दूसरोंको अजीब लगती है। परन्तु बड़े होने पर अुसके बारेमें कोअी सूचना या संकेत तक नहीं कर सकता। मनुष्यको अपनी सारी अिन्द्रियों पर, अपनी क्रियाओं पर हमेशा सावधानीसे नजर रखनेका अभ्यास हो, तो अुसे कोअी भी विचित्र आदत नहीं पड़ सकेगी। कुछ बड़ी अुम्रके आदमियोंमें भी व्यर्थ और अव्यवस्थित रूपमें हाथ-पैरोंसे कुछ न कुछ क्रिया करते रहनेकी आदतें नजर आती हैं। अुनका आरम्भ भी तुम्हारी अिसी अुम्रमें होता है। कुछ लड़कोंको दांतोंसे नाखून काटनेकी आदत पड़ जाती है। बड़े होने पर भी वह ज्योंकी त्यों बनी रहती है। अिसलिअे तुम्हें अैसी बातोंमें सावधान रहना चाहिये। अपने हाथ, पैर, मुंह, आंख आदि अिन्द्रियों द्वारा जो भी क्रियायें होती हैं, वे सब व्यवस्थित, अुचित और जरूरतके मुताबिक ही होती रहें, अैसी सावधानी रखो। तुम्हारे बोलनेमें, चलनेमें, हंसनेमें किसी भी तरह अतिरेक या दूसरा कोअी दोष न होना चाहिये। तुम्हारे विनोदमें हृदयके माधुर्य, प्रेम और ज्ञानका सुन्दर मेल होना चाहिये। तुम जिसकी हंसी करो अुसे भी अुससे आनन्द होना चाहिये, और दुःख तो कभी होना ही नहीं चाहिये। अिसीको निर्दोष विनोद कहा जा सकता है। किसीका मजाक अुड़ाकर, अुसे चिढ़ाकर या दुःख देकर तुम जो विनोद करते हो, आनन्द मनाते हो, वह विनोद नहीं दुष्टता है। जिसके कारण किसीको दुःख होता हो या शर्म आती हो, अैसे किसीके दोष, दुर्बलता या गरीबीको ध्यानमें रखते हुअे विनोद करके आनन्द लेनेकी तुम कोशिश करो, तो अुसका अर्थ यही होगा कि तुममें करुणा नहीं है, बल्कि दुखियोंके दुःखसे भी मनोरंजन करने जितने तुम निष्ठुर हो। तुम्हारे विनोदमें कभी किसी प्रकारकी असभ्यता न होनी चाहिये। अिस प्रकार काया, वाचा और मन द्वारा होनेवाले

बजाय सिर्फ दोषोंकी ही वृद्धि होगी। क्योंकि गुणोंका प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करना पड़ता है, जब कि दोष केवल दुर्लक्ष करनेसे बढ़ जाते हैं। अैसी कअी खराब आदतें, जो मनुष्यकी बड़ी अुम्रमें अुसका स्वभाव जैसी दिखाअी देती है, व्यवस्थित और सभ्य व्यवहारकी दृष्टिसे दूसरोंको अजीब लगती है। परन्तु बड़े होने पर अुसके बारेमें कोअी सूचना या संकेत तक नहीं कर सकता। मनुष्यको अपनी सारी अिन्द्रियों पर, अपनी क्रियाओं पर हमेशा सावधानीसे नजर रखनेका अभ्यास हो, तो अुसे कोअी भी विचित्र आदत नहीं पड़ सकेगी। कुछ बड़ी अुम्रके आदमियोंमें भी व्यर्थ और अव्यवस्थित रूपमें हाथ-पैरोंसे कुछ न कुछ क्रिया करते रहनेकी आदतें नजर आती हैं। अुनका आरम्भ भी तुम्हारी अिसी अुम्रमें होता है। कुछ लड़कोंको दांतोंसे नाखून काटनेकी आदत पड़ जाती है। बड़े होने पर भी वह ज्योंकी त्यों बनी रहती है। अिसलिअे तुम्हें अैसी बातोंमें सावधान रहना चाहिये। अपने हाथ, पैर, मुंह, आंख आदि अिन्द्रियों द्वारा जो भी क्रियायें होती हैं, वे सब व्यवस्थित, अुचित और जरूरतके मुताबिक ही होती रहें, अैसी सावधानी रखो। तुम्हारे बोलनेमें, चलनेमें, हंसनेमें किसी भी तरह अतिरेक या दूसरा कोअी दोष न होना चाहिये। तुम्हारे विनोदमें हृदयके माधुर्य, प्रेम और ज्ञानका सुन्दर मेल होना चाहिये। तुम जिसकी हंसी करो अुसे भी अुससे आनन्द होना चाहिये, और दुःख तो कभी होना ही नहीं चाहिये। अैसीको निर्दोष विनोद कहा जा सकता है। किसीका मजाक अुड़ाकर, अुसे चिढ़ाकर या दुःख देकर तुम जो विनोद करते हो, आनन्द मनाते हो, वह विनोद नहीं दुष्टता है। जिसके कारण किसीको दुःख होता हो या शर्म आती हो, अैसे किसीके दोष, दुर्बलता या गरीबीको ध्यानमें रखते हुअे विनोद करके आनन्द लेनेकी तुम कोशिश करो, तो अुसका अर्थ यही होगा कि तुममें करुणा नहीं है, बल्कि दुखियोंके दुःखसे भी मनोरंजन करने जितने तुम निष्ठुर हो। तुम्हारे विनोदमें कभी किसी प्रकारकी असभ्यता न होनी चाहिये। जिस प्रकार काया, वाचा और मन द्वारा होनेवाली

तुम्हारी किसी भी क्रियामें दोष न रहे, अिसके लिअे तुम अपनी हरअेक वृत्तिको, कृतिको, आदतको और स्वभावको जाचते रहो और अुसे निर्दोष बनाते रहो। तुम्हारी तरफसे औरोंको सुख मिले, तुम्हारे स्वार्थ, अन्याय, दुष्टता, अविवेक, आलस्य और अुपेक्षाके कारण किसीको भी दु:ख न हो, अिसके लिअे तुम्हें असी अुम्रमें सावधानीसे बरतना चाहिये। तुम्हारे साधारण बोलनेमें भी सद्गुणोंका दर्शन होना चाहिये। तुम्हें संगीत न आता हो तो भी काम चल सकता है, क्योंकि संगीत अुतने समयके लिअे ही मधुर लगता है। परन्तु अगर तुम हमेशाके बोलनेमें ही माधुर्य अुडेल सको, तो अुसीसे तुम्हारी वाचा-सिद्धि और मन-शुद्धि हमेशा प्रकट होती रहेगी। संक्षेपमें, अपनी हरअेक अिन्द्रियमें सबलता, निर्मलता, औचित्य और व्यवस्था लाकर अुसके द्वारा संसारमें प्रेम और आनन्द फैलाते रहनेका अभीसे तुम्हारा संकल्प और प्रयत्न होना चाहिये। अपने विचार ठीक ढगसे सबके सामने पेश करने और दूसरोंके गले अुतारनेकी कला तुम्हें अभीसे सीख लेनी चाहिये। मुखकी दुर्बलता या शर्मीलापन, कायरता या संकोचशीलता तुममें न होनी चाहिये। तुममें सभाक्षोभ न होना चाहिये। स्पष्ट बोलनेकी हिम्मत होनी चाहिये। परन्तु अुद्धतता या अविवेक न होना चाहिये। तुम्हें असी बात न बोलनी चाहिये जिससे कोअी अूब जाय या किसीके मनमें तिरस्कार पैदा हो। अिसलिअे तुम्हें परिमित, व्यवस्थित, सुसगत और प्रसगोचित बोलनेकी आदत डालनी चाहिये। औरोंके अूबनेके पहले ही तुम्हें अपनी वाणीको रोक देना चाहिये। तुम बकवास करनेवाले, गप्पें मारनेवाले या 'बोलना बहुत, करना कुछ नहीं' को चरितार्थ करनेवाले हो, असा तुम्हारे बारेमें किसीको कहनेका मौका न आना चाहिये। अेक संतका वचन है कि:

अतिका भला न बोलना। अतिकी भली न चुप॥
अतिका भला न बरसना। अतिकी भली न धूप॥

अिसका रहस्य तुम ध्यानमें रखो। अिसके अनुसार बलनेके लिअे तुममें विवेक, तारतम्य, समयज्ञता वगैरा गुण होने चाहिये। तुममें अपने कार्यकी

आप ही प्रशंसा करनेकी आदत न होनी चाहिये। तुम्हें कभी गर्व न होना चाहिये। खुद सद्‌गुणी होने पर भी तुम दूसरोंको कभी हीन न समझो। प्रेमसे सबको अपना बना लेनेकी वृत्ति तुममें होनी चाहिये।

जैसे तुम्हें अपनी वाणी पर संयम रखकर बोलनेका औचित्य सिद्ध करना पड़ेगा, वैसे ही अपनी जीभ पर भी संयम रखना होगा। बेस्वाद भोजन किसीको अच्छा नहीं लगता, और वह संतोषपूर्वक किसीसे खाया भी नहीं जाता। फिर आरोग्यकी दृष्टिसे वह हितकर भी नहीं। आरोग्यकी दृष्टिसे भोजनमें सर्वोत्तम स्वादका अनुभव बहुत जरूरी है।

रसनेन्द्रियकी शुद्धि

और वैसे अनुभवके लिअे हमारी रसनेंद्रिय भी बहुत नीरोग और तीक्ष्ण होनी चाहिये। परन्तु अैसा न करके हम खानेके पदार्थोंमें कअी तेज चीजें डालकर अुन्हें स्वादिष्ठ बनानेका प्रयत्न करते हैं। यह प्रयत्न कअी दृष्टियोंसे हानिकारक होता है। फिर भी हम अुसे जारी रखते हैं और अपनी रसनेंद्रियकी शक्तिको क्षीण करते रहते हैं। तुम अैसी खराब आदतोंमें न पड़कर अुचित परिश्रम और व्यायाम द्वारा अपना पेट ठीक रखो। पाचन-शक्ति सतेज रखो। अिसी पर स्वादेन्द्रियकी तीक्ष्णता और निरोगिता आधारित है। यही सादे खान-पानमें सर्वोत्तम रुचि मालूम होनेका आरोग्यप्रद और शक्तिवर्धक अुपाय है। व्यायाम करने पर भी तुम्हारी भूख तेज न हो और सादी खुराकमें रुचि पैदा न हो, तो अपने पेटको साफ करनेका अुपाय करो या अेक दो दिन निराहार रहो। अैसे समय कोअी स्वादिष्ठ वस्तु खाकर जीभका सुख भोगनेके गलत रास्तेमें पड़कर बुरी आदतसे अपना आरोग्य और जीवन न बिगाड़ो।

खान-पानकी तरह तुम्हारा रहन-सहन, तुम्हारा पहनावा सादा होना चाहिये। कपड़ेके विषयमें तुम आडंबर या फैशनकी अपेक्षा सुव्यवस्था और सुविधाकी तरफ ज्यादा ध्यान दो। तड़क-भड़कके बजाय साफ-सुथरेपनको अधिक महत्त्व देना चाहिये। कपड़ेकी सुन्दरता या कीमतीपनकी अपेक्षा

पोशाकका विवेक

तुम्हारी किसी भी क्रियामें दोष न रहे, अिसके लिअे तुम अपनी हरअेक वृत्तिको, कृतिको, आदतको और स्वभावको जाचते रहो और अुसे निर्दोष बनाते रहो। तुम्हारी तरफसे औरोंको सुख मिले, तुम्हारे स्वार्थ, अन्याय, दुष्टता, अविवेक, आलस्य और अुपेक्षाके कारण किसीको भी दुख न हो, अिसके लिअे तुम्हें अिसी अुम्रमें सावधानीसे बरतना चाहिये। तुम्हारे साधारण बोलनेमें भी सद्गुणोंका दर्शन होना चाहिये। तुम्हें संगीत न आता हो तो भी काम चल सकता है, क्योंकि संगीत अुतने समयके लिअे ही मधुर लगता है। परन्तु अगर तुम हमेशाके बोलनेमें ही माधुर्य अुड़ेल सको, तो अुसीसे तुम्हारी वाचा-सिद्धि और मन:शुद्धि हमेशा प्रकट होती रहेगी। संक्षेपमें, अपनी हरअेक अिन्द्रियमें सबलता, निर्मलता, औचित्य और व्यवस्था लाकर अुसके द्वारा संसारमें प्रेम और आनन्द फैलाते रहनेका अभीसे तुम्हारा संकल्प और प्रयत्न होना चाहिये। अपने विचार ठीक ढंगसे सबके सामने पेश करने और दूसरोंके गले अुतारनेकी कला तुम्हें अभीसे सीख लेनी चाहिये। मुखकी दुर्बलता या शर्मीलापन, कायरता या संकोचशीलता तुममें न होनी चाहिये। तुममें सभाक्षोभ न होना चाहिये। स्पष्ट बोलनेकी हिम्मत होनी चाहिये। परन्तु अुद्धतता या अविवेक न होना चाहिये। तुम्हें अैसी बात न बोलनी चाहिये जिससे कोअी अूब जाय या किसीके मनमें तिरस्कार पैदा हो। अिसलिअे तुम्हें परिमित, व्यवस्थित, सुसंगत और प्रसंगोचित बोलनेकी आदत डालनी चाहिये। औरोंके अूबनेके पहले ही तुम्हें अपनी वाणीको रोक देना चाहिये। तुम बकवास करनेवाले, गप्पें मारनेवाले या 'बोलना बहुत, करना कुछ नहीं' को चरितार्थ करनेवाले हो, अैसा तुम्हारे बारेमें किसीको कहनेका मौका न आना चाहिये। अेक संतका वचन है कि :

अतिका भला न बोलना। अतिकी भली न चूप॥
अतिका भला न बरसना। अतिकी भली न धूप॥

अिसका रहस्य तुम ध्यानमें रखो। अिसके अनुसार चलनेके लिअे तुममें विवेक, तारतम्य, समयज्ञता वगैरा गुण होने चाहिये। तुममें अपने कार्यको

आप ही प्रशंसा करनेकी आदत न होनी चाहिये। तुम्हें कभी गर्व न होना चाहिये। खुद सद्गुणी होने पर भी तुम दूसरोंको कभी हीन न समझो। प्रेमसे सबको अपना बना लेनेकी वृत्ति तुममें होनी चाहिये।

रसनेन्द्रियकी शुद्धि

जैसे तुम्हें अपनी वाणी पर संयम रखकर बोलनेका औचित्य सिद्ध करना पड़ेगा, वैसे ही अपनी जीभ पर भी संयम रखना होगा। बेस्वाद भोजन किसीको अच्छा नहीं लगता, और वह संतोषपूर्वक किसीसे खाया भी नहीं जाता। फिर आरोग्यकी दृष्टिसे वह हितकर भी नहीं। आरोग्यकी दृष्टिसे भोजनमें सर्वोत्तम स्वादका अनुभव बहुत जरूरी है। और वैसे अनुभवके लिअे हमारी रसनेंद्रिय भी बहुत नीरोग और तीक्ष्ण होनी चाहिये। परन्तु अैसा न करके हम खानेके पदार्थोंमें कअी तेज चीजें डालकर अुन्हें स्वादिष्ठ बनानेका प्रयत्न करते हैं। यह प्रयत्न कअी दृष्टियोंसे हानिकारक होता है। फिर भी हम अुसे जारी रखते हैं और अपनी रसनेंद्रियकी शक्तिको क्षीण करते रहते हैं। तुम अैसी खराब आदतोंमें न पड़कर अुचित परिश्रम और व्यायाम द्वारा अपना पेट ठीक रखो। पाचन-शक्ति सतेज रखो। अिसी पर स्वादेन्द्रियकी तीक्ष्णता और निरोगिता आधारित है। यही सादे खान-पानमें सर्वोत्तम रुचि मालूम होनेका आरोग्यप्रद और शक्तिवर्धक अुपाय है। व्यायाम करने पर भी तुम्हारी भूख तेज न हो और सादी खुराकमें रुचि पैदा न हो, तो अपने पेटको साफ करनेका अुपाय करो या अेक दो दिन निराहार रहो। अैसे समय कोअी स्वादिष्ठ वस्तु खाकर जीभका सुख भोगनेके गलत रास्तेमें पड़कर बुरी आदतसे अपना आरोग्य और जीवन न बिगाड़ो।

खान-पानकी तरह तुम्हारा रहन-सहन, तुम्हारा पहनावा सादा होना चाहिये। कपड़ेके विषयमें तुम आडंबर या फैशनकी अपेक्षा सुव्यवस्था और सुविधाकी तरफ ज्यादा ध्यान दो। टकसालीपनका विवेक भड़कके बजाय साफ-सुथरेपनको अधिक महत्त्व देना चाहिये। कपड़ेकी सुन्दरता या कीमतीपनकी अपेक्षा

सादगी और स्वच्छताको ज्यादा महत्त्व देना चाहिये। कपड़ोंका विचार करते समय तुम अपने रोजमर्राके धन्धेकी सुविधा तथा तन्दुरुस्ती, सादगी और आर्थिक शक्ति आदि बातोंका खयाल रखो। कपड़ोंसे अपने आपको सजाकर शोभा लाने और बड़प्पन प्राप्त करनेका प्रयत्न बुद्धिहीन और मूर्ख ही करते हैं। वह अुनके लिअे ही योग्य है, अैसा समझना चाहिये। तुम जैसोंको तो अपने निरोगी, मजबूत और सुडौल शरीरसे तथा बौद्धिक व मानसिक सद्‌गुणोंसे सुशोभित होनेकी महत्त्वाकांक्षा रखनी चाहिये। कपड़ोंकी तरह ही तुम्हारा घरका और बाहरका रहन-सहन भी सादा और व्यवस्थित होना चाहिये। तुम्हारा सारा जीवन व्यवस्थित होना चाहिये। अपनी तमाम चीजें व्यवस्थित रखने और अुन्हें ठीक ढंगसे अिस्तेमाल करनेकी तुम्हारी आदत होनी चाहिये। हर विषयमें शिष्टता-पूर्ण व्यवहार करनेका तुम्हारा स्वभाव बनना चाहिये। काम करनेमें नियमितता रखो। दिया हुआ वचन और हाथमें लिया हुआ काम समय पर पूरा करनेके बारेमें हमेशा दक्ष रहो। कोअी भी कार्य तत्परता और सफाअीसे करना चाहिये। तुममें अुद्योगप्रियता होनी चाहिये। अिससे तुम्हारा समय कभी बेकार नहीं जायगा। अिस अुम्रमें अधिकसे अधिक विद्याओं और कलाओंका ज्ञान प्राप्त करनेका तुम्हें शौक होना चाहिये। अिस प्रकार अनेक विद्याओं, कलाओं और सद्‌गुणोंसे तुम्हारा जीवन समृद्ध होना चाहिये। अपनी सादगी, पवित्रता, दूसरोंके लिअे अुपयोगी होनेकी तत्परता, स्वार्थके अभाव और मधुरताके कारण तुम घरमें और मित्रोंमें प्रिय बने बिना नहीं रहोगे।

अन्यायके अवसर पर कर्तव्य-जागृति

जीवनकी दृष्टिसे अेक-दो और महत्त्वकी बातें बताना जरूरी है। तुम्हें कभी किसीके साथ अन्याय न करना चाहिये। और किसीका अन्याय सहन भी न करना चाहिये। कोअी दूसरेके साथ अन्याय करता हो, तो वह भी तुमसे सहन न होना चाहिये और यथाशक्ति अुसका प्रतिकार करना चाहिये। अैसा करना तुम्हारा कर्तव्य है। हम छोटे

हैं, हमारी कौन सुनेगा? हमारी क्या चलेगी? अिस तरहका विचार करके तुम्हें अैसे समय चुप न बैठ जाना चाहिये। तुम छोटे हो तो भी तुममें अपार धैर्य और श्रद्धा होनी चाहिये। अिस विश्वाससे कि तुम्हारी तरफ न्याय है, तुम्हें अन्यायका सामना करना ही चाहिये। अगर अिसी अुम्रमें तुममें यह संस्कार दृढ़ हो जाय और मौका पड़ने पर तुम अिसी प्रकार आचरण करो, तो बड़े होने पर यह तुम्हारा स्वभाव बन जायगा। अिसी तरह कोअी संकटमें है अैसा मालूम होते ही अुसकी मदद करके अुसे संकटमुक्त करनेकी वृत्ति तुममें पैदा होनी चाहिये और अुसका संकट दूर करनेका तुम्हें भरसक प्रयत्न करना चाहिये। जीवनकी दृष्टिसे अिन सद्गुणोंकी बड़ी जरूरत है।

परिश्रमका महत्त्व

शारीरिक परिश्रमसे तुम्हें कभी न घबराना चाहिये। अिसमें तुम्हें छोटापन नहीं लगना चाहिये। यह समझ लो कि परिश्रम न करना दुर्बलता और झूठे घमंडकी निशानी है। मुफ्त खानेवाले और दूसरोंके परिश्रम पर सुख और स्वास्थ्यकी अिच्छा करनेवाले लोग भले ही बलवान दीखें, तो भी यह निश्चित मानो कि वे मनसे दुर्बल हैं। कुछ रोग अैसे होते हैं जिनसे पीड़ित लोग बाहरसे हृष्टपुष्ट दिखाअी देते हैं, परन्तु अुनमें काम करनेकी शक्ति नहीं होती। यही बात परिश्रमसे घबरानेवालों पर लागू होती है। यदि तुम अपना शरीर, बुद्धि, मन और वाणी पवित्र रखो, अुन्हें सही आदतें डालो और अुन्हें हर तरहके दोषसे मुक्त रखो, तो तुम्हारे जैसा भाग्यशाली और कोअी नहीं। यह भाग्य तुम्हारे हाथमें है। आज तुम विद्यार्थी हो। थोड़े बरसों बाद तुम्हीं यहांके नागरिक कहलाओगे, गृहस्थ बनोगे। अगर तुम्हारी यह अिच्छा हो कि हमारा जीवन सब तरहसे आदर्श बने, तो अुसके लिअे तुम्हें अभीसे प्रयत्न करना चाहिये। आजकलकी केवल किताबी शिक्षासे तुममें सज्जनता नहीं आयेगी; पौरुष या कर्तृत्व नहीं आयेगा। अिसके लिअे तुम्हें खुद ही दीर्घ प्रयत्न करना चाहिये। तुम्हें सावधानी और लगनसे अेक अेक गुण बढ़ाना

चाहियें, और दोष निकाल डालने चाहियें। तुम्हारे सद्‌गुणों और कर्तृत्वसे ही अिस शहरकी शोभा बढ़ेगी। तुम्हीं अिस नगरके रत्न बनकर आगे आनेवाले हो। तुम्ही अपने कुटुम्ब, समाज और गांवके भूषण बननेवाले हो। यह सब तुम्हारे हाथमें है। तुम आजसे ही जीवनका अुदात्त हेतु अपना लो, तो वही हेतु तुम्हे जीवनमें अुत्तरोत्तर अुन्नतिकी तरफ ले जायगा। अपना कर्तृत्व अनेक सद्‌गुणोंसे और अनेक प्रकारसे बढ़ाकर अुसके द्वारा केवल अपने ही सुखकी अिच्छा न करके अपने आसपासके अपने साथ सम्बन्ध रखनेवाले ससारको सुखी करना ही हमारा सच्चा कर्तव्य है, अिसीमें मानवता है। यह विश्वास रखकर चलोगे तो निश्चित मानो कि जीवनकी सारी सिद्धियां तुम्हारे अनुकूल होंगी और तुम्हारा जीवन सफल होगा। परमात्मा तुम्हारे शुभ हेतुमें सदा सहायता करे।

(अनेक व्याख्यानोंसे सकलित)

२

दृढ़ शरीर और पवित्र मन

हमारी शारीरिक और मानसिक स्थितिका निरीक्षण

अुन्नतिकी दृष्टिसे अपने समाजका विचार करने पर हमें जान पड़ेगा कि आज हमारी स्थिति कितनी अवनत हो गअी है। लोगोंकी केवल शारीरिक और मानसिक स्थितिकी ओर ध्यान दें, तो भी अिस बातका यकीन हुअे बिना नहीं रहता। शायद दीर्घकालकी परतंत्रताके कारण हम अैसे हो गये हैं। अिसके अलावा, कुसंग, व्यसन, होटलोंकी प्रथा, अयुक्त खान-पान, शरीर-संबंधी लापरवाही, अज्ञान, दारिद्र्य वगैराके बुरे परिणाम हम पर शीघ्र गतिसे हो रहे हैं। शरीर और मन अच्छी हालतमें रखनेकी आकांक्षा और अुत्साह शायद ही कहीं पाया जाता है। अिन सब बुराअियोंसे निकले बिना हमारा अुद्धार नहीं होगा। कअी कारणोंसे कितने ही वर्षोंसे चले आ रहे अपने शारीरिक ह्रास और अपनी मानसिक अवनतिको रोककर हमें अपनेमें सामर्थ्य पैदा करना चाहिये। हमें अपनी अवनतिके बारेमें शंका हो या वर्तमान स्थितिकी भयंकरता अभी तक हमारे ध्यानमें न आती हो, तो गरीब और अमीर, विद्वान और अविद्वान, आबाल-वृद्ध स्त्री-पुरुष — सबकी शारीरिक और मानसिक स्थितिका हम थोड़ा अवलोकन और निरीक्षण कर लें। हम सोचें कि आज हम जिस स्थितिमें हैं क्या वही मनुष्य-जन्म लेकर प्राप्त करनेकी आदर्श स्थिति है? जिन महान, ज्ञानी और बलवान पूर्वजोंका हमें अभिमान है और जिनके गुणोंका हम गौरव करते हैं, अुनकी परम्परामें पैदा हुअी सन्तानकी क्या अैसी ही शारीरिक

और मानसिक अवस्था होनी चाहिये? संसारमें सर्वश्रेष्ठ अैसी संस्कृति, ज्ञानसे ओतप्रोत हमारे ग्रंथ, सब तरहसे समृद्ध हमारा देश सब अन्तर्बाह्य परिस्थितियोंसे लाभ अुठानेवाले हमारे अिस समूहकी आज जो स्थिति है क्या अुसी स्थितिमें अुसे रहना च। बुद्धि और ज्ञानका गर्व करनेवाले तथा अमीरीका दिखावा अपने कुटुम्बकी, बच्चोंकी और समाजकी शारीरिक स्थितिकी त.. ध्यान दें और अच्छी तरह देखें कि अुनमें कितनी कूवत है, ताकत है, अुनका शरीर कितना कार्यक्षम है। आज जन्म बालक कैसी शारीरिक अवस्थामें पैदा होते हैं; अुनका पालन ... ढगसे होता है, बड़े होने पर अुनकी क्या दशा होती है; ... भरी जवानीमें कैसी स्थिति है; और दुर्बलताकी ओर हम किस जा रहे हैं — अिन सब बातोंका प्रत्येक मनुष्यको विचार करना है। दुनियामें जीवन-संघर्ष दिनोंदिन अधिक तीव्र होता जा रहा जीवन-संघर्षमें हम अपनी वर्तमान निकृष्ट शारीरिक दशामें सकेंगे? मौजूदा क्रमसे देखने पर हमसे भी ज्यादा अवनत ... जा रही हमारी भावी पीढ़ी आजसे ज्यादा तीव्र बननेवाले आगामी संघर्षमें किस तरह टिक सकेगी? अिन सब बातोंका हमें विचार चाहिये।

अुद्देश्यहीन जीवन-प्रवाह और अुसका परिणाम

हमारी वर्तमान दुरवस्था पर स्त्री-पुरुष सबको ध्यान देना हममें से प्रत्येकको अपनी स्थितिकी जांच कर लेनी चाहिये। ... कमाअी करके कुटुम्ब-खर्च चलानेकी हमारी दिनोंदिन घट रही है या बढ़ रही है, अिसका पुरुषोंको करना चाहिये। अिसी प्रकार ... व्यवस्था, बाल-संगोपन और संवर्धन, घरमें ... वगैरा नैसर्गिक और पारिवारिक कर्तव्य ठीक ढ करनेके लिअे जरूरी शक्ति हममें काफी मात्रामें है या अुत्तरोत्तर रही है, अुचित जिम्मेदारी पूरी करनेकी हमारी वृत्ति है या अुस

है, अिसकी जाँच स्त्रियोंको अपने मनमें करनी चाहिये। प्रत्येक कुटुम्ब-वत्सल मनुष्यको यह भी हिसाब लगाना चाहिये कि अपने और अपने बच्चोंके शरीर किसी तरह कायम रखनेके लिअे हर महीने दवा-दारू पर कितना खर्च होता है। अिन सब बातों परसे स्त्री-पुरुषोंको अपनी पात्रता निश्चित करनी चाहिये। अपने प्रधान गुणों और शक्तियोंका ही दिनोंदिन ह्रास होता हो, तो भावी पीढ़ीके कल्याणकी आशा रखना बेकार होगा। हमारे मानव-कुलकी स्थिति अिसी तरहकी रहे, तो कालान्तरमें हमारा कुल और हमारा समूह जगतमें रहेगा या नहीं, अिसमें भी शंका और भय है। जीवन-सम्बन्धी अेक भी अुदात्त ध्येयके बिना हमारा जीवन आज बीत रहा है। अिसी हालतमें कुदरतके नियमानुसार संतान पैदा होती है। अपना या अपने पेटसे पैदा होनेवाली सतानका कौनसा अुच्च या पवित्र हेतु पूरा करने या करानेके लिअे हम सतान पैदा करते हैं, अिसका कोअी विचार किये बिना मानव-जातिकी पीढ़ियां अेकके बाद अेक जगतमें आती हैं और अपने ममत्व और अहंकारकी, विकारवशता और अज्ञानकी विरासत छोड़कर हरअेक पीढ़ी चली जाती है। अिस प्रकार यह प्रवाह अखड रूपमें जारी रहता है। हममें से प्रत्येक अिस प्रवाहमें अेक बिन्दु जैसा है। यह प्रवाह हम सबसे मिलकर बना है। हम सब बिना किसी अुद्देश्यके, मानो मूर्च्छावस्थामें, कहा जा रहे है, अिसका हमें पता नही है। हमें यह भी मालूम नही कि हमने क्यों जन्म लिया है और हम कहा जानेवाले हैं। अिसी स्थितिमें पीढ़ियों पर पीढ़ियां न मालूम क्यों और कहा मूढवत् जा रही हैं। अपने वर्तमान जीवन और जगतके प्रवाहके साथ हम अितने अेकरूप हो गये हैं कि अपनी अवनति और अपने दोष हमारे ध्यानमें नही आते। अितना ही नहीं, हम यहा तक कहनेमें नही चूकते कि दोषयुक्तता ही मनुष्यकी वास्तविक स्थिति है और सदा रहेगी। मानो हमारी कोशिश यह समझने और बतानेकी होती है कि 'यही स्थिति ठीक है। परन्तु मानवताकी दृष्टिसे यह हमारी आत्म-वंचना है, भ्रान्ति है।

और मानसिक अवस्था होनी चाहिये? संसारमें सर्वश्रेष्ठ अैसी हमारी संस्कृति, ज्ञानसे ओतप्रोत हमारे ग्रंथ, सब तरहसे समृद्ध हमारा देश — अिन सब अन्तर्बाह्य परिस्थितियोंसे लाभ अुठानेवाले हमारे अिस मानव-समूहकी आज जो स्थिति है क्या अुसी स्थितिमें अुसे रहना चाहिये? बुद्धि और ज्ञानका गर्व करनेवाले तथा अमीरीका दिखावा करनेवाले अपने कुटुम्बकी, बच्चोंकी और समाजकी शारीरिक स्थितिकी तरफ थोड़ा ध्यान दें और अच्छी तरह देखें कि अुनमें कितनी कूवत है, कितनी ताकत है, अुनका शरीर कितना कार्यक्षम है। आज जन्म लेनेवाले बालक कैसी शारीरिक अवस्थामें पैदा होते हैं; अुनका पालन-पोषण किस ढंगसे होता है, बड़े होने पर अुनकी क्या दशा होती है; आजके तरुणोंकी भरी जवानीमें कैसी स्थिति है; और दुर्बलताकी ओर हम किस तेजीसे जा रहे हैं — अिन सब बातोंका प्रत्येक मनुष्यको विचार करना जरूरी है। दुनियामें जीवन-संघर्ष दिनोदिन अधिक तीव्र होता जा रहा है। अिस जीवन-संघर्षमें हम अपनी वर्तमान निकृष्ट शारीरिक दशामें कैसे टिक सकेंगे? मौजूदा क्रमसे देखने पर हमसे भी ज्यादा अवनत दशाकी ओर जा रही हमारी भावी पीढ़ी आजसे ज्यादा तीव्र बननेवाले आगामी जीवन-संघर्षमें किस तरह टिक सकेगी? अिन सब बातोंका हमें विचार करना चाहिये।

हमारी वर्तमान दुरवस्था पर स्त्री-पुरुष सबको ध्यान देना चाहिये। हममें से प्रत्येकको अपनी स्थितिकी जांच कर लेनी चाहिये। प्रामाणिकतासे कमाअी करके कुटुम्ब-खर्च चलानेकी हमारी शक्ति दिनोदिन घट रही है या बढ रही है, अिसका विचार पुरुषोंको करना चाहिये। अिसी प्रकार मातृत्व, गृह-व्यवस्था, बाल-संगोपन और संवर्धन, घरमें सबकी संभाल वगैरा नैसर्गिक और पारिवारिक कर्तव्य ठीक ढंगसे पूरे करनेके लिअे जरूरी शक्ति हममें काफी मात्रामें है या अुत्तरोत्तर कम हो रही है, अुचित जिम्मेदारी पूरी करनेकी हमारी वृत्ति है या अुसे टालनेकी

अुद्देश्यहीन जीवन-प्रवाह और अुसका परिणाम

है, जिसकी जाच स्त्रियोंको अपने मनमें करनी चाहिये। प्रत्येक कुटुम्ब-वत्सल मनुष्यको यह भी हिसाब लगाना चाहिये कि अपने और अपने बच्चोंके शरीर किसी तरह कायम रखनेके लिअे हर महीने दवा-दारू पर कितना खर्च होता है। अिन सब बातो परसे स्त्री-पुरुषोंको अपनी पात्रता निश्चित करनी चाहिये। अपने प्रधान गुणों और शक्तियोंका ही दिनोदिन ह्रास होता हो, तो भावी पीढीके कल्याणकी आशा रखना बेकार होगा। हमारे मानव-कुलकी स्थिति अिसी तरहकी रहे, तो कालान्तरमें हमारा कुल और हमारा समूह जगतमें रहेगा या नही, अिसमें भी शंका और भय है। जीवन-सम्बन्धी अेक भी अुदात्त ध्येयके बिना हमारा जीवन आज बीत रहा है। अिसी हालतमें कुदरतके नियमानुसार सतान पैदा होती है। अपना या अपने पेटसे पैदा होनेवाली सतानका कौनसा अुच्च या पवित्र हेतु पूरा करने या करानेके लिअे हम सतान पैदा करते है, अिसका कोअी विचार किये बिना मानव-जातिकी पीढिया अेकके बाद अेक जगतमें आती है और अपने ममत्व और अहंकारकी, विकारवशता और अज्ञानकी विरासत छोडकर हरअेक पीढी चली जाती है। अिस प्रकार यह प्रवाह अखड रूपमें जारी रहता है। हममें से प्रत्येक अिस प्रवाहमें अेक बिन्दु जैसा है। यह प्रवाह हम सबसे मिलकर बना है। हम सब बिना किसी अुद्देश्यके, मानो मूर्च्छावस्थामें, कहा जा रहे है, अिसका हमें पता नही है। हमें यह भी मालूम नही कि हमने क्यों जन्म लिया है और हम कहा जानेवाले है। अिसी स्थितिमें पीढियों पर पीढिया न मालूम क्यों और कहा मूढवत् जा रही है। अपने वर्तमान जीवन और जगतके प्रवाहके साथ हम अितने अेकरूप हो गये है कि अपनी अवनति और अपने दोष हमारे ध्यानमें नही आते। अितना ही नही, हम यहा तक कहनेमें नही चूकते कि दोषयुक्तता ही मनुष्यकी वास्तविक स्थिति है और सदा रहेगी। मानों हमारी कोशिश यह समझने और बतानेकी होती है कि 'यही स्थिति ठीक है। परन्तु मानवताकी दृष्टिसे यह हमारी आत्म-वंचना है, भ्राति है।

अिस वंचना और भ्रान्तिसे निकलना चाहनेवालोंको जीवनका, मनुष्यके सुप्त अतुल सामर्थ्यका विचार करना चाहिये। मनुष्यमें ज्ञान, विवेक, संयम, निग्रह, पुरुषार्थ, कर्तृत्व, प्रेम आदि सब शक्तियां भरी हैं। वे आज हममें थोड़ी मात्रामें हों तो भी अुनका विकास करनेकी शक्ति हममें है।

जीवन-सम्बन्धी श्रद्धा

अपनी असाधारण बुद्धि लगाकर मनुष्यने कल्पनातीत वैज्ञानिक खोजें करके पंच महाभूतों पर कुछ अंशमें काबू पाया है। हमें यह दृढ़ विश्वास होना चाहिये कि अीश्वरका यह हेतु नहीं हो सकता कि अैसा बुद्धिशाली मनुष्य-प्राणी अज्ञान और विकारवशताके कारण पीढ़ी-दर-पीढ़ी दुःख भोगता रहे। हम अपने दोषोंके कारण अनजाने अेक-दूसरेके दुश्मन हो गये हैं। पिछली या आगेकी किसी भी पीढ़ीके बारेमें हममें कर्तव्यकी दृष्टि नहीं रही। अिस सबका मुख्य कारण यह है कि हममें धर्म नहीं रहा। धर्मके लिअे जीने और धर्मके लिअे मरनेकी भावना हममें लगभग मिट गअी है। अपने स्वार्थको मुख्य समझकर अुसीका खयाल करके हम सारे सम्बन्ध जोडते या तोडते हैं। अिसलिअे हम किसीको सुखी न करके सबके शत्रु हो जाते हैं। ये सब बातें अुन्नतिके अिच्छुक हरअेक मनुष्यको ध्यानमें रखनी चाहिये। जितना गहरा हमारा पतन हुआ है अुसीके हिसाबसे हममें अुन्नतिके लिअे अुत्साह पैदा होना चाहिये।

केवल बाह्य विषयोंसे हम सुखी बनेंगे, अैसा जो मनुष्यको लगता है वह अुन्नतिमें बाधक अनेक भ्रांतियोंमें से अेक महान भ्रांति है। लेकिन अुसकी समझमें यह नहीं आता कि जिस शरीर और मनके साथ अुसका चौबीसों घण्टे अखंड सम्बन्ध रहता है, वे तन्दुरुस्त न हों तो वह बाहरी वस्तुओंके संयोगसे सुखी नहीं हो सकेगा। निरोगी, मजबूत, कसा हुआ और सब तरहसे कार्यक्षम शरीर तथा पवित्र, स्थिर, स्वाधीन और अनेक सद्गुणों और सद्भावनाओंसे युक्त जैसे दूसरे साधन सुख और सौभाग्यके नहीं हैं। ये दोनों साधन

शरीर और मनकी अुपेक्षा तथा धन-सम्बंधी भ्रान्ति

जिनके पास अच्छे हों वे विद्वान और धनवान हो, तो अपनी विद्या और धनका अुचित अुपयोग करके अपने साथ औरोंकी भी अुन्नति कर सकेंगे। परन्तु अिन दोनोंके अभावमें मनुष्य जब अपना ही कल्याण नही कर सकता, तो फिर दूसरोंके कल्याणकी तो बात ही क्या? अच्छे शरीर और अच्छे मनकी व्यक्ति और समाजके हितकी दृष्टिसे अत्यन्त आवश्यकता होते हुअे भी हम और हमारा समाज कितने अुदासीन हैं, यह अपने और आसपासके समाजसे सबके ध्यानमें आ जाना चाहिये। हम अपने समाजके घरोंकी जाच करें तो अुनमें रहनेवालोंकी हैसियतके अनुसार कीमती कपडे-लत्ते और बरतन-भाडे, तरह तरहकी मसारोपयोगी वस्तुअें, सुन्दर कोच और आलमारिया, कुर्सिया, पलग और गादी-तकिये, बच्चोंके खिलौने — अितना ही नही कीमती जेवर, हीरे, मोती, जवाहरात और गाने-बजाने तथा मनोरजनके साधन भी पाये जायेंगे। सम्पत्तिकी विपुलताके हिसाबसे मोटर और गाडी-घोडा वगैरा वैभवके साधन भी मिलेंगे। परन्तु अिन सबमें शरीरको निरोगी और बलवान बनानेके व्यायामके साधन कितने प्रतिशत घरोंमें मिलेंगे? अिसी तरह जिनके पढ़नेसे मन पवित्र, स्थिर और स्वाधीन रह सके, अैसी पुस्तकें कितने घरोंमें मिलेंगी? अिस प्रकारके सस्कार बच्चोंको देनेकी और अिस तरहके अध्ययनकी सुविधा कितने घरोंमें होगी? हम अिसकी जाच करे तो बहुत शोचनीय दशा नजर आयेगी। अिसके विपरीत, जाचके अन्तमें यह मालूम होगा कि समाजमें हजारमें से नौ सौ निन्यानवे लोगोंकी यह श्रद्धा होती है कि हम धनसे सुखी होंगे। परन्तु यह अुनका भ्रम है। केवल दरिद्रताके कारण जो विपत्तियां भोगनी पडती है, वे धनप्राप्तिसे कम हो सकती है। परन्तु धन होने पर भी आरोग्य, बल, विवेक, सयम, अुदारता, सावधानी और अुचित स्थान पर निस्पृहता आदि गुण न हो तो मनुष्य दुखी होता है। अिसका धनहीनोंको पता नही होता। धनकी मददसे धनवान लोग आराम और सुखका झूठा दिखावा कर सकते है। अुनके बाहरी दिखावे और आडम्बरसे सब लोग धोखा खाते

हैं। यदि वे सचमुच सुखी यानी तृप्त होते, तो रोज भिन्न-भिन्न सुखोंके पीछे क्यों दौड़ते? यह कहा जाय कि अुनमें बल है, तो फिर शक्ति और परिश्रमके छोटे-छोटे काम करनेके लिअे नौकर-चाकर न होने पर अुनका काम क्यों रुक जाता है? यह कहें कि वे निरोगी हैं, तो अुन्हें हर महीने डॉक्टर, वैद्य और दवाके निमित्तसे सैकड़ों रुपये क्यों खर्च करने पड़ते हैं? यह मानें कि अुनमें सहन-शक्ति है, तो अुन्हें अलग-अलग ऋतुओंमें शिमला, दार्जिलिंग, अूटी, महाबलेश्वर जैसी दूर-दूरकी जगहोंमें जाकर रहनेकी जरूरत क्यों पड़ती है? धनके कारण पड़ी हुअी बुरी आदतों और व्यसनोंको रोज-ब-रोज पूरा किये बिना अुन्हें चैन नहीं पड़ता। अिस पर भी हम अुन्हें सुखी समझते हैं। परन्तु अुनकी वास्तविक स्थिति हम नहीं जानते। सारी जिन्दगी सुखके पीछे दौड़ते रहने पर भी अुन्हें सुख नहीं मिल पाता। अिसलिअे अुन्हें रोज अुसकी तलाश करनी पड़ती है। अिस प्रकारके जीवनमें जहां अिन्द्रिय-जन्य सुखसे सुखी ही होनेका प्रयत्न जारी रहता है, वहां मानसिक स्थिति कैसी हो सकती है अिसकी कल्पना थोड़ा विचार करनेसे हो जायगी। धनके साथ नीति, सदाचार, न्यायबुद्धि, संयम, अुदारता, धर्मनिष्ठा वगैरा सद्गुण हों, तो ही धनके सदुपयोगकी सम्भावना रहती है। ये गुण न हों तो केवल धन मनुष्यके चित्तमें आशा और तृष्णा बढ़ाता रहता है और अुसे दुर्गतिकी तरफ घसीट ले जाता है। अिस प्रकार मनुष्यके शरीर और मनको भ्रष्ट करनेका कारण बननेवाले धनकी मनुष्यको बेहद अिच्छा और मोह होना मानव-जातिका दुर्भाग्य है।

अिस दुर्भाग्यसे निकलनेके लिअे विवेक, संयम और पुरुषार्थकी आवश्यकता है। हम शरीर और मनको मजबूत तथा पवित्र बना सकें, तो हमारा भाग्य हमारे हाथमें है। सुन्दर मानव-शरीर जैसी दूसरी सुन्दर जीवित वस्तु जगतमें नहीं मिल सकती। निर्दोष मानव-मन जितनी पवित्र सचेतन वस्तु भी दुनियामें नहीं मिल सकती। आज हम सौंदर्यके सच्चे अुपासक नहीं हैं। बाहरसे रंग लगाकर हम सौंदर्यका

सौन्दर्य और मानवताकी अुपासना

दिखावा करते हैं। अुससे सौंदर्य प्राप्त नहीं होता। हमारे शरीरमें भरपूर खून नहीं, खूनमें तेजस्विता नहीं, शरीरमें ताकत नहीं, स्फूर्ति नहीं। फिर हममें सौंदर्य कहासे दिखाअी दे? हम अपना शरीर और अपनी सतानोंके शरीर सुदृढ़, निरोगी, चपल, कसे हुअे, कार्यक्षम बनानेकी कोशिश करे और साथ ही अपना मन शुद्ध, स्थिर, स्वाधीन, शान्त, प्रसन्न और आनन्दी रखना सीख ले, तो सौन्दर्यके साथ मानवताकी अुपासना भी हमारे हाथो होती रहेगी। सद्गुणोंके बिना कोअी भी अुपासना समव नहीं। अिसके लिअे हमें परिश्रमी और संयमी होना पड़ेगा। खाने-पीनेमें नियमित और परिमित बनना पड़ेगा। काम, क्रोध, लोभको काबूमें रखना पड़ेगा। मन पवित्र, प्रसन्न और आनन्दी रखना होगा। हमें यह निश्चित समझ लेना चाहिये कि किसी भी तात्कालिक अिन्द्रिय-जन्य सुखके पीछे पड़नेसे सच्चा सुख नहीं मिलता। चाहे जैसे खान-पानसे और स्वैर तथा स्वच्छन्द व्यवहारसे शरीर अच्छा नहीं रहता। परन्तु सयमसे ही सुख मिलता है, शरीर अच्छा रहता है। अधिक खानेसे बल नहीं बढ़ता, खाया हुआ पचनेसे बल बढ़ता है। अिसलिअे सयम, सादा भोजन, परिश्रम, परिमितता और नियमितता आदि सब बातों पर हमारा जोर होना चाहिये। हम ज्ञान और विवेकपूर्वक चले, तो अिसमें शक नहीं कि हमारी अवनति टलेगी और अुन्नति होगी। परमात्मा हमारे प्रयत्नमें हमें अवश्य सफलता प्रदान करेगा। और हम खुद, हमारी अगली पीढ़ी और साथ ही हमारा समाज मानवताके मार्ग पर आगे बढ़े बिना नहीं रहेगा।

विद्यार्थियोंके अुपयोगकी पुस्तकें

आरोग्यकी कुंजी	०.४४
गांधीजीकी संक्षिप्त आत्मकथा	०.७५
विद्यार्थियोंसे	२.००
सत्यके प्रयोग अथवा आत्मकथा	१.५०
मेरे सपनोंका भारत	२.५०
सच्ची शिक्षा	२.००
जड़मूलसे क्रांति	१.५०
जीवन-शोधन	३.००
समाज और धर्म	२.५०
सयानी कन्याओंसे	१.००
अुगरकी दीवारें	०.८७
जीवनका काव्य	२.००
धर्मोदय	१.२५
बापूकी झांकियां	१.००
स्मरणयात्रा	३.५०
हिमालयकी यात्रा	२.००
हमारी बा	२.००
अकेला चलो रे	२.००
कलकत्तेका चमत्कार	१.००
बिहारकी कौमी आगमें	३.००
बापू — मेरी मां	०.६२
गांधीजी	०.७५
जीवनका रहस्य	१.००
गांधीजीके पावन प्रसंग – १	०.३७
जीवनका पाथेय	०.५०

प्रत्येकका डाकखर्च अलग

नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद–१४